

Lunes	Quesadillas con frijoles
Desayuno	
	Ingredientes 1/3 de taza de Frijol molido 2 cucharadas sopera de Guacamole 5 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías 60 gramos de Queso Oaxaca Lala Light Procedimiento - Calentar las tortillas, poner queso Oaxaca para derretir y los frijoles. - Servir con guacamole.

Lunes	Galletas habaneras con requeson
Snack 1	
	Ingredientes 2 cucharada sopera de Guacamole 4 cucharada sopera de Requeson 5 pieza de Galletas habaneras Procedimiento - Acomodar las galletas habaneras, untar el guacamole y el requesón.

Lunes	Rollos de bistec con verduras
Comida	
	Ingredientes 1 pieza de Calabacita 1 cucharada cafetera de Mantequilla 7 pieza de Almendras 1 pieza Pimiento morrón 1 taza de Fruta picada 240 gramos de Milanesa de res 1 pieza de Papa al horno 2 pieza de Tostadas de nopal Procedimiento - Picar en tiritas delgadas los vegetales y rellenar las milanesas. - Hacer rollitos y sujetar con palillos. - Cocinar a la plancha. - Acompañar con papa al horno con mantequilla y tostadas. - Comer fruta y almendras de postre.

Lunes

Snack 2



Papitas cambray con queso panela

Ingredientes

- 1 1/2 cucharada sopera de Mantequilla
- 6 piezas de Papa cambray
- 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. En una olla con agua poner a cocer la papas cambray.
2. Una ves listas agregar mantequilla y queso panela.

Lunes

Cena



Licudo Mocha Frappuccino

Ingredientes

- 1 Café soluble y cacao en polvo sin azúcar al gusto
- 1 1/3 taza de Hojuelas de avena
- 1 1/2 pieza de Plátano congelado
- 1 1 1/2 taza de Leche light o vegetal
- 10 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes, agregar hielo al gusto.

Martes

Desayuno



Yogurt con frutos rojos

Ingredientes

- 1 1/2 taza Frutos rojos (mezcla de mora, frambuesa, cereza, blueberry, etc.)
- 12 piezas Almendras
- 50 gramos de Queso cottage light
- 112.5 gramos de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar el yogurt griego con el queso cottage.
2. Ensambalar en un vaso la fruta y el yogurt creando capas hasta terminar la mezcla.
3. Usar de topping las almendras picadas.

Martes

Snack 1



Galletas, manzana y almendras

Ingredientes

- 1/2 pieza de Manzana
- 4 piezas de Galletas María
- 14 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con galletas y almendras.

Martes

Comida



Atún sellado

Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Lechuga
- 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 150 gramos de Arroz cocido
- 150 gramos de Atún fresco
- 1 cucharada sopera de Aceite
- 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 4 piezas de Tostada de maíz horneada

Procedimiento

1. Calienta un sartén con aceite a fuego medio.
2. Sellar el atún por los lados, el tiempo dependerá del grosor del atún y gusto de la persona (aproximadamente 2min por lado).
3. Acompañar con tostadas, ensalada fresca y arroz.

Martes

Snack 2



Piña con yogurt

Ingredientes

- 3/4 taza de Piña picada
- 3/4 taza de Yogurt light
- 3 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Mezclar la fruta con yogurt y espolvorear con almendras picadas.

Martes

Cena



Ingredientes

- | 2/3 taza de Espagueti cocido
- | 1 taza de Espinacas picadas
- | 4 cucharada cafetera de Crema ácida
- | 90 gramos de Pollo desmenuzado

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes y condimentar al gusto.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- | 4 piezas de Galletas de arroz
- | 2 piezas de Huevo entero fresco
- | 18 gramos de Quesón promedio
- | 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa
- | 1/4 de pieza de Papa cocida
- | 1/4 de taza de Uva

Procedimiento

- 1) Cocer los huevos en agua, picarlos y mezclar en un bowl con la papa, la mayonesa y quesón. Condimentar al gusto.
- 2) Colocar sobre las galletas de arroz.

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- | 1/2 pieza de manzana roja
- | 10 piezas de zanahoria mini (baby carrot)
- | 12 piezas de almendras

Procedimiento

1. Cortar la manzana en cuadritos y mezclar con la zanahoria y almendras o consumir por separado.

Miércoles	Salpicón de res
Comida	
	Ingredientes 1/2 de taza de Cebolla morada rebanada 3 cucharadas cafetera de Aceite 1/3 de pieza de Aguacate madiano 1 pieza de Jitomate bola 6 piezas de Tostada de maíz horneada 165 gramos de Falda de res 3 tazas de Lechuga 1 pieza de Pera Procedimiento 1. Cocer y deshebrar la falda de res. 2. En un bowl, agregar la carne deshebrada con la cebolla, el jitomate, lechuga, cilantro al gusto y aceite. 3. Condimentar con jugo de limón, salsa inglesa y unas gotitas de vinagre si se desea. 4. Acompañar con tostadas y aguacate.

Miércoles	Dip finas hierbas
Snack 2	
	Ingredientes 2 piezas de Tostada de maíz horneada 3 cucharadas sopera de Requesón promedio 1 cucharada sopera de Queso crema 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda Procedimiento 1. Mezclar todos los ingredientes con finas hierbas. 2. Acompañar con tostadas horneadas y zanahoria.

Miércoles	Hotcakes sin huevo ni leche
Cena	
	Ingredientes 2 cucharadas sopera de Azúcar de mesa 1 1/2 de taza de Leche preparada 2 tazas de Harina de trigo 4 cucharadas cafetera de Aceite de canola 3 cucharadas sopera de Coco rallado 120 gramos de Carne molida de pavo Procedimiento 1) Mezclar la harina con el polvo para hornear, azúcar y bicarbonato. 2) Agregar la leche y el aceite a la mezcla. 3) Dividir la mezcla en 5 hotcakes y consumir 1. 4) Decorar con coco rallado. 5) Formar una salchicha con la carne molida de pavo y servir.

Jueves

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 pieza de Plátano
- 1/2 taza de Fresa
- 1 taza de Yogurt light
- 4 cucharadas cafeteras de nuez picada

Procedimiento

1. Cortar la fruta y mezclar con el resto de los ingredientes.

Yogurt con fresa, plátano y nuez

Jueves

Snack 1



Ingredientes

- Tajín bajo en sodio al gusto
- 1 taza de Mango
- 17 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar el mango con agua y congelar en un molde.
2. Servir con Tajín y acompañar con almendras.

Mangonadas

Jueves

Comida



Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 taza de Arroz
- 1 taza de Fruta
- 1 taza de Verduras
- 2 pieza de Chile poblano
- 180 gramos de Carne molida

Procedimiento

1. Poner el chile en un comal, quemar la piel y pelarlo.
2. Guisar la carne molida con salsa roja casera.
3. Rellenar el chile con la carne molida y acompañar con arroz, verduras y aguacate.
4. Acompañar con fruta como postre.

Chile relleno de carne

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 Chamoy endulzado con Stevia o Splenda y limón al gusto
- 1 1/3 taza de Zanahoria
- 1 1/2 taza de Pepino
- 1 1/2 taza de Jícama
- 1 1/2 taza de Mango
- 7 pieza de Cacahuates sin sal
- 15 pieza de Totopos Susalia

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Botanita light

Jueves

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 2 piezas de Tortilla de maíz
- 2 piezas de Clara de huevo
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 pieza de Huevo fresco
- 1 pieza de Naranja

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Añadir el jitomate picado o licuado y el huevo.
3. Acompañar con tortillas y naranja.

Revueltos de huevo y tomate

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 pieza de Plátano
- 1 1/2 de taza de Leche Vegetal
- 1 al gusto Cacao en polvo 100% puro al gusto
- 4 cucharadas cafetera de Mantequilla de cacahuete
- 1/3 de taza de Hojuelas de avena

Procedimiento

- 1) Congelar el plátano.
- 2) Licuar todos los ingredientes.

Malteada de chocolate

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 5 pieza de Tostadas Susalia
- 1 5 cucharada sopera de Hummus

Procedimiento

1. Sirva el hummus sobre las tostadas. *Se puede acompañar con pico de gallo.

Tostadas con Hummus

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1 1 1/2 de taza de Lechuga
- 1 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 1 150 gramos de Arroz cocido
- 1 150 gramos de Atún fresco
- 1 1 cucharada sopera de Aceite
- 1 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 1 4 piezas de Tostada de maíz horneada

Procedimiento

1. Calienta un sartén con aceite a fuego medio.
2. Sellar el atún por los lados, el tiempo dependerá del grosor del atún y gusto de la persona (aproximadamente 2min por lado).
3. Acompañar con tostadas, ensalada fresca y arroz.

Atún sellado

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1 3/4 taza de Piña congelada
- 1 1 pieza de Almendras
- 1 1 taza de Leche light o de coco
- 1 1 1/2 cucharada sopera de Coco rallado

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.

Frappé de piña colada

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1/3 taza de Frijoles molidos
- 1/2 pieza de jitomate
- 2/3 de pieza de Aguacate
- 1 pieza de Clara de huevo
- 2 pieza de Pan integral 45 kcal
- 40 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Cocinar las claras como huevo revuelto.
2. Untar el pan con los frijoles (si desea, puede tostarlo).
3. Por último, poner encima el aguacate.
4. Acompañar con salsa casera de jitomate y queso panela.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- Espinaca cruda al gusto
- 1/2 taza de fresa rebanada
- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1 taza de leche light
- 2 rebanada de pan integral (50 calorías)
- 2 cucharada sopera de queso de cabra suave

Procedimiento

1. Mezclar las espinacas con el queso de cabra (cocinar en un sartén si se prefiere caliente).
2. Agregar el guacamole a la mezcla.
3. Formar un sándwich con el pan integral.
4. Postre: Mezlar en la licuadora la leche y las fresas (Agregar endulzante sin calorías si se prefiere).

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- Canela al gusto
- 1/4 taza de Yogur griego sin azúcar
- 1/2 pieza de Pera
- 8 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Espolvorear la pera con canela, poner en un molde y hornear hasta que esté suave.
2. Servir con yogur y almendras por encima.

Sábado	Tacos de carne		
Comida			
	Ingredientes		
	1 4 cucharadas sopera de Guacamole	1 1 taza de Col cruda picada	1 1 pieza de Jitomate guaje o saladet
	1 4 piezas de Tortilla de maíz	1 120 gramos de Milanese de res	1 1 cucharada de servir de Frijol molido
	Procedimiento		
	1. Cortar la milanese en cubos y cocinar.		
	2. Rellenar las tortillas con la carne picada.		
	3. Acompañar con repollo, jitomate, aguacate y salsa casera sin aceite al gusto.		

Sábado	Sashimi de atún fresco		
Snack 2			
	Ingredientes		
	1 Jugo de limón, soya baja en sodio al gusto	1 1/4 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Zanahoria rallada
	1 1/2 taza de Mango	1 1 taza de Pepino	1 60 gramos de Atún fresco
	Procedimiento		
	1. Picar el atún en cubitos, servir sobre las verduras y el mango con jugo de limón y salsa de soya.		

Sábado	Claras de huevo con salchicha		
Cena			
	Ingredientes		
	1 1/2 cucharada cafetera de Aceite	1 2 pieza de Durazno	1 2 pieza de Pan tostado
	1 3 pieza de Claras de huevo	1 1 1/2 pieza de Salchicha de pavo	
	Procedimiento		
	1. Cortar la salchicha y ponerla a acitronar en el sartén, después añadir las claras.		
	2. Acompañar con pan tostado.		
	3. Postre: Duranzno.		

Domingo	McMuffin Fit
Desayuno	
	Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate 1/2 pieza de Jitomate 1/2 taza de Espinacas 1 pieza Thin-Rounds Integral 100kcal 1 pieza de Huevo 1 taza de Fruta picada 2 rebanada de Jamón de pavo Procedimiento 1. Preparar el huevo estilo revuelto. 2. Calentar el pan y el jamón. 3. Untar las rebanadas de pan con aguacate, rellenar con el resto de los ingredientes. 4. Acompañar con fruta como postre.

Domingo	Barrita de cereal y almendras
Snack 1	
	Ingredientes 1 1/2 pieza de Barrita de cereal de 90 calorías 13 piezas de Almendras Procedimiento 1. Acompañar la barrita con almendras.

Domingo	Pollo en salsa verde con arroz
Comida	
	Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate 1 taza de Salsa verde casera 1 taza de Arroz 1 taza de Fruta 1 1/2 taza de Verduras 180 gramos de Pechuga de pollo Procedimiento 1. Cocinar el pollo a la plancha y mezclar con la salsa verde. 2. Acompañar con arroz, verduras y aguacate. 3. Servir fruta como postre.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 Cocoa sin azúcar al gusto
- 1 6 piezas de Almendras
- 1 8 1/2 piezas de Fresa entera mediana
- 1 60 mililitros de Yogurt griego

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 1 taza de Espinaca cruda picada
- 1 2 piezas de Tortilla de maíz
- 1 1 rebanada de Pechuga de pavo
- 1 1 pieza de Huevo fresco
- 1 1 pieza de Clara de huevo
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 1 pieza de Naranja

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Añadir la espinaca, el pavo y el huevo y dejar cocinar a fuego medio.
3. Calentar las tortillas y hacer taquitos.
4. Acompañar con naranja.